Seguridad en el calor

Mantenerse fresco y protegido del calor

Beba líquidos en abundancia. Beba líquidos como agua y bebidas deportivas – aun cuando no sienta sed. Evite las bebidas con alcohol, cafeína o mucha cantidad de azúcar porque le hacen perder fluidos.

Limite la actividad física. Evite la actividad física durante las horas más calurosas del día, generalmente entre las 10am y las 3pm.

NUNCA deje a nadie en un automóvil cerrado y estacionado. Es peligroso dejar a personas o mascotas dentro de un vehículo cerrado y estacionado.

Permanezca en áreas con aire acondicionado. Pase algunas horas en lugares con aire acondicionado como centros comerciales, bibliotecas, cines y centros comunitarios para ayudar a mantener fresco su cuerpo.

Refrésquese. Si siente mucho calor, refrésquese tomando un baño o ducha con agua fresca. No refresque a sus niños en baños de alcohol. Los baños con agua tibia o con toallas mojadas trabajan mejor.

Use ropa fresca. La ropa ligera, holgada y de colores claros le ayudan a mantenerse refrescado. La ropa de algodón es buena porque permite que se evapore el sudor.

No abrigue a los bebés. No les ponga cobijas ni ropa pesada. Los bebés no toleran bien el calor porque sus glándulas del sudor no están completamente desarrolladas.

Cubra su cabeza. Use un sombrero de ala ancha con ventilación o una sombrilla cuando está al aire libre porque su cabeza absorbe el calor fácilmente.

Use lentes de sol y filtro solar. Póngase lentes de sol y filtro solar de SPF 15 o mayor cuando esté al aire libre.

Descanse con frecuencia en lugares con sombra. Encuentre lugares con sombra para descansar y refrescarse cuando esté afuera.

Public Health Department
Santa Clara Valley Health & Hospital System